

Tamaño de las Porciones

¿Sabía que la cantidad de comida que sirven en muchos restaurantes es **mucho más** de lo que necesitamos? ¡Las grandes porciones hacen que comamos de más! ¡Saber los tamaños adecuados de las porciones es un gran comienzo para comer sanamente!

¿Sabe qué tanto es una porción de pasta cocinada? ¿Se puede imaginar 3 onzas de carne? Estas son algunas de las ideas que le pueden ayudar a recordar lo que debe ser una ración:

- 1 onza de queso es como del tamaño de 4 dados
- 1 ración de fruta es como el tamaño de una pelota de béisbol
- 3 onzas de carne, pescado o pollo cocinado es como del tamaño de una baraja de cartas
- 2 cucharadas de crema de cacahuete es como del tamaño de un malvavisco grande
- ½ taza de pasta o arroz cocinado es como del tamaño de una pelota de tenis cortada a la mitad

Para asegurarse de que no come demasiado cuando come fuera, comparta su platillo con alguien o llévese la mitad a casa para comérsela después.